

**Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara  
Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

**UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA MELALUI  
SENAM POCO-POCO NUSANTARA VERSI KESEHATAN  
SEKECAMATAN WERU KABUPATEN SUKOHARJO**

**Oleh : Yudi Karisma Sari**

**Abstrak**

Tekanan darah merupakan indikasi terjadinya penyakit pada seseorang. Hal ini mayoritas sering terjadi karena kelebihan asupan makanan yang berlebih dalam waktu yang lama, usia, kolesterol, kegemukan, stress, keturunan atau bahkan kurangnya berolahraga maka dari itu hendaknya disiasati untuk memenuhi gaya hidup manusia. Ketidak seimbangan antara asupan energi yang melebihi energi yang digunakan sehingga terjadi kegemukan atau kolesterol inilah yang harus dibakar melalui olahraga. Penerapan latihan senam poco-poco nusantara versi kesehatan yang tepat dalam proses penurunan tekanan darah tubuh, juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih senam aerobik dengan terhambatnya proses penurunan tekanan darah pada usia lansia dan faktor kurang memadainya fasilitas sanggar senam. Latihan senam poco-poco nusantara versi kesehatan ini diharapkan mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada tubuh yang sering diderita usia lanjut. Karena pengguna mayoritas usia senja (manula) maka teknis pelaksanaannya lebih menekankan pada intensitas rendah (low impact) dan intensitas sedang (mix impact) dengan durasi waktu cukup lama.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco-Poco Nusantara Versi Kesehatan di Sanggar Weru Kabupaten Sukoharjo. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota senam aerobik sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo yang memiliki tekanan darah tinggi. Data penelitian dikumpulkan meliputi Tes dan Observasi. Penelitian Tindakan Olahraga ini menggunakan triangulasi sumber yang terdiri dari Instruktur, senam lansia dan peneliti. Dalam proses analisis data yaitu : Pengumpulan data, Reduksi data, Penyajian data. Penarikan simpulan.

Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil tekanan darah dimana kesimpulan penurunan tekanan darah dapat disimpulkan sebagai berikut untuk peserta senam poco-poco kesehatan pada lansia dapat diprosentasekan sebagai berikut pada siklus 1 pertemuan pertama, tercatat systole penurunan 1.52% dan diastole terjadi penurunan 2.25%, siklus 1 pertemuan kedua tercatat systole penurunan 0.44% dan diastole penurunan 0.53%, siklus 2 pertemuan

# **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

pertama tercatat systole penurunan 0.27% dan diastole penuruna 0.7%, siklus2 pertemuan kedua tercatat systole penurunan 0.6% dan diastole penurunan 0.7%.

**Kata Kunci :** *Tekanan Darah ,Senam Poco-Poco Nusantara VersiKesehatan, Lansia*

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini sangatlah dibutuhkan semua kalangan tanpa terkecuali, dimana olahraga sendiri memiliki fungsi yang sangat penting yaitu penunjang dalam kesehatan dan kebugaran jasmani. Kesehatan merupakan bagian integral dari tujuan olahraga secara menyeluruh untuk mengembangkan berbagai aspek kehidupan. Manusia sangatlah memerlukan hidup sehat karena melalui hidup sehat tujuan pembangunan sumber daya manusia juga akan terwujud. Namun pada kenyataan tidak semua manusia memiliki prinsip hidup sehat secara tepat. Dalam mencapai hidup sehat mereka perlu melakukan berbagai macam upaya, salah satunya adalah dengan menerapkan pola diet beragam dan berolahraga, bahkan melalui pola makan dan berolahraga untuk menerapkan kesehatan manusia seutuhnya telah menjadi alternatif secara global, baik di laksanakan dinegara maju maupun dinegara berkembang.

Untuk dapat mewujudkan dan meraih arti sehat secara holistik merupakan sesuatu yang sangat sulit. Dimana respon oleh pemerintah dengan langkah mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga melalui berbagai kalangan maupun instansi itu sendiri. Kegiatan ini berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup. Upaya peningkatan kesehatan sesungguhnya dapat dilakukan oleh setiap orang melalui kegiatan pengaturan lemak di dalam tubuh dengan baik. Disamping pengaturan pola makan, penggunaan olahraga merupakan usaha sederhana dan murah untuk meningkatkan kesehatan, asalkan disertai pengetahuan dan pengertian tentang kesehatan olahraga yang benar (Wara Kushartanti, 2002:1).

Bahkan isu yang berkembang saat ini adalah banyak sekali usia lanjut sering mengidap penyakit stress, tidak lancarnya pembuluh darah (stroke) atau bahkan tekanan darah tinggi. Bahkan penyakit demikian tidak hanya menjangkiti daerah perkotaan yang banyak akan fasilitas olahraga namun juga daerah-daerah pedesaan, kenyataannya daerah pedesaan merupakan daerah yang jauh dari kebisingan, terkesan alami bahkan untuk melaksanakan olahraga jauh dari polusi. Keberadaan penyakit tekanan darah tinggi atau sering disebut dengan hipertensi ini sering diakibatkan

## **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

adanya peningkatan yang nyata dari tekanan pembuluh darah diastolik diatas 95 mmHg, sedangkan tekanan darah normal pada umumnya tekanan sistolik tidak lebih dari 140mmHg dan diastolic tidak melebihi 90mmHg. Mayoritas kondisi yang terjadi pada masyarakat pada umumnya disebabkan kurangnya pemahaman arti pentingnya olahraga dan pola makan yang benar. Namun jika tekanan darah dalam tubuh melebihi dari keadaan normal akan menjadi masalah besar yang harus diantisipasi oleh orang tersebut. Selain itu gaya hidup terlihat kurang menarik, mudah terserang sejumlah penyakit atau bahkan bias memicu kematian tekanan darah ini juga berimbas pada malasnya manusia dalam melaksanakan pekerjaan setiap harinya.

Tekanan darah merupakan indikasi terjadinya penyakit pada seseorang. Hal ini mayoritas sering terjadi karena kelebihan asupan makanan yang berlebih dalam waktu yang lama, usia, kolestrol, kegemukan, stress, keturunan atau bahkan kurangnya berolahraga maka dari itu hendaknya disiasati untuk memenuhi gaya hidup manusia. ketidakseimbangan antara asupan energi yang melebihi energi yang digunakan sehingga terjadi kegemukan atau kolestrol ini lah yang harus dibakar melalui olahraga. Sehingga kelebihan lemak atau kolestrol tersebut akan diubah menjadi energi. Akibatnya orang tersebut menjadi gemuk pada usia senja akan menjadi ideal. Jika penimbunan semakin banyak, akan terjadi perubahan secara anatomis, yaitu pada seseorang terjadi penumpukan jaringan lemak yang terdapat di sekitar pinggul, paha, lengan, pinggang dan perut. Pengukuran tekanan darah tersebut dilakukan dengan cara manual atau bahkan dengan elektrik untuk dapat mengetahui seberapa besar tekanan darah.

Aktivitas fisik yang sesuai untuk mengurangi tingkat kegemukan dan stress usia senja yaitu aktivitas yang berupa latihan ketahanan atau endurance yang berintensitas rendah (Wildman and Miller, 2004:186). Latihan daya tahan merupakan aktivitas yang memerlukan durasi waktu yang lama dan berintensitas rendah, misalnya melakukan senam aerobik dengan intensitas rendah, jalan cepat, jogging, dan bersepeda. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang apabila dibina dengan baik dan benar dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi pelakunya. Senam poco-poco ini gerakan-gerakan yang sangat Baku, dimana memiliki lima macam gerakan dasar yang diambil dari gerakan –gerakan masyarakat di Indonesia yang memiliki seni budaya bernilai tinggi. Berbagai macam gerakan dasar tersebut yakni gerakan mendayung, gerakan mencangkul, gerakan memetik, gerakan memanah dan gerakan pencak silat. Gerakan senam Poco-poco ini dapat

## **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

diklasifikasikan berdasarkan kelompok usia, dimana kelompok usia 40 tahun sampai Lansia dan untuk kelompok usia 40 tahun ke bawah sampai anak-anak. Khusus untuk usia 40 tahun sampai manula memiliki gerakan yang lebih lambat dibanding gerakan usia 40 tahun sampai anak-anak. Di mana dalam penerapannya untuk usia lansia khususnya ditujukan untuk kesehatan, kebugaran dan melatih daya kemampuan otak untuk mencegah kepikunan usia lanjut. Dalam prakteknya usia lanjut teknik gerakan-gerakan senam dengan penuh kelembutan namun tetap bertenaga. Filosofis ini memang terkandung di dalam gerakan-gerakan senam Poco-poco nusantara baku yang lebih mengayun tetapi tetap dilakukan dengan gerakan yang riang gembira serta bertenaga. Senam aerobik bentuk ini dirasa cocok untuk masyarakat pada umumnya terutama untuk menurunkan denyut nadi istirahat guna mengatasi kurangnya gerak dan menghindari tekanan darah tinggi.

Penerapan latihan senam poco-poco nusantara versi kesehatan yang tepat dalam proses penurunan tekanan darah tubuh manusia juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih senam aerobik karena terhambatnya proses penurunan tekanan darah pada usia lansia dan faktor kurang memadainya fasilitas senam poco-poco nusantara yang tersedia pada sanggar senam yang ada khususnya di kecamatan weru kabupaten sukoharjo.

Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan senam poco-poco untuk anggota sanggar sekecamatan Weru kabupaten Sukoharjo, agar latihan senam poco-poco nusantara versi kesehatan ini yang diterapkan mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada tubuh yang sering diderita usia lanjut, maka pada penelitian ini akan dicobakan pengembangan senam poco-poco nusantara versi kesehatan yang diterapkan dalam proses penurunan tekanan darah tinggi pada tubuh yakni latihan secara bertahap dan menyeluruh pada setiap program latihannya, karena pengguna mayoritas usia senja atau sering disebut manula maka teknis pelaksanaannya lebih menekankan pada intensitas rendah disebut low impact dan intensitas sedang atau mix impact dengan durasi waktu yang cukup lama.

Bertitik tolak dari uraian tersebut diatas perlu dilakukan penelitian eksperimen guna menurunkan persentase tekanan darah tinggi pada tubuh manusia usia senja. Sebagai objek adalah anggota masyarakat usia senja sekecamatan Weru Sukoharjo utamanya yang memiliki masalah pada tekanan darah tinggi yaitu tentang “Upaya

# **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco-poco Nusantara Versi Kesehatan sekecamatan weru Kabupaten sukoharjo”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah: Bagaimana Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco-poco Nusantara Versi Kesehatan sekecamatan weru Kabupaten sukoharjo.

## **C. Pembahasan Masalah**

### **I. Tekanan Darah**

Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri ketika darah kita dipompa oleh jantung untuk dialirkan keseluruh anggota tubuh. Hendaknya tekanan darah dikontrol setiap periodiknya, karena apabila terjadi sesuatu dapat diantisipasi secepatnya sebelum tekanan darah terjadi secara fatal atau kronis. Lebih jauh pemahaman mengenai tekanan darah yaitu jumlah tenaga darah yang ditekan terhadap kemampuan dinding Arteri saat alat fungsi Jantung memompakan darah ke seluruh tubuh manusia. Tekanan darah ini sangatlah penting karena merupakan salah satu pengukuran dalam menjaga kesehatan tubuh, karena Tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan perenggangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah. Beberapa penyakit yang diakibatkan oleh Tekanan darah tinggi diantaranya adalah stroke, Penyakit Jantung, Penyakit Ginjal dan Aneurisma.

Pada umumnya Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi tidak menunjukkan gejala ataupun tanda-tanda yang berarti sehingga seorang penderita Hipertensi sangat sulit untuk mengetahui apakah dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, setiap orang dianjurkan untuk memeriksa Tekanan darahnya secara rutin dan berkala. Tekanan darah merupakan tekanan yang terjadi pada pembuluh darah arteri

# **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

ketika darah kita di pompa oleh jantung untuk di alirkan ke seluruh anggota tubuh. Ketika kita mengukur Tekanan darah, maka Hasilnya akan ditulis misalnya sebagai berikut 120/80 mmHg. Nomor atas (120) disebut tekanan darah sistol (sistolik), sedangkan Nomor bawah (80) menunjukkan disebut tekanan darah diastol (diastolik). Satuan tekanan darah adalah milimeter hydrargyrum atau air raksa disingkat mmHg.

Sehingga Cara membaca tekanan darah tersebut yaitu seratus dua puluh per delapan puluh milimeter air raksa (Hg). Tekanan darah sistolik Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah yang terjadi pada saat otot jantung berkontraksi (mengencang dan menekan). Tekanan sistolik disebut juga tekanan arterial maksimum saat terjadi kontraksi pada lobus ventrikular kiri jantung. Seperti telah diutarakan diatas, tekanan sistolik ditulis sebagai angka pertama (pembilang). Contohnya, tekanan darah 120/80 mmHg artinya tekanan darah sistoliknya adalah 120 mmHg. Tekanan darah diastolik Tekanan darah diastolik merupakan tekanan yang terjadi pada saat otot jantung beristirahat atau tidak sedang berkonstraksi. (melonggar) tekanan diastolik ditulis sebagai angka kedua (pembilang) tekanan darah 120/80 mmHg artinya tekanan darah diastoliknya adalah 80 mmHg.

## **II. Senam Poco-Poco**

### **1) Pengertian senam poco-poco**

Senam Poco – Poco merupakan senam yang sangat mengkombinasikan kesenian dan olahraga, biasanya sebuah gerakan senam selalu di iringi oleh sebuah lagu dan musik termasuk hampir semua tarian yang ada dinusantara. Dalam perkembangannnya senam poco-poco gerakan senam ini sangat unik bahkan ada yang dikombinasikan dengan tarian seperti tarian Poco-Poco dari Sulawesi Utara yang sampai saat ini sudah mendunia. Dimana gerakan untuk senam ini hasil kombinasi

# **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

dengan gerakan tarian ini dipandu oleh seseorang ataupun tidak namun gerakan harus sama setiap langkah-langkahnya.

## **2) Tujuan dan Manfaat Senam Poco-Poco**

Senam poco-poco dalam kaitannya olahraga sangatlah penting dan memiliki banyak sekali manfaat dan tujuan yang linier utamanya dalam kesehatan. Menurut Cooper (2004:73) penting pula melakukan jenis olahraga yang benar dalam program anda. Artinya mengandalkan olahraga dengan intensitas rendah yang akan meminimkan pengeluaran radikal bebas yang berlebihan saat anda berlatih dan pada saat yang sama meningkatkan jumlah enzim alami atau anti oksidan endogen anda. Sejumlah studi mutakhir telah membuktikan telah membuktikan manfaat olahraga dengan intensitas rendah ini secara bermakna.

Dalam gerakannya senam poco-poco memang terlihat sangat sederhana sekali namun dibalik kesederhanaannya mengandung berbagai tujuan dan manfaat yang sangat luar biasa bagi kesehatan dan kebugaran pesenam itu sendiri. Akan tetapi apabila ditinjau dari manfaatnya ada beberapa manfaat yang maksimal bagi kesehatan tubuh. Diantara manfaat yang bisa diperoleh dari senam poco-poco adalah :

- a) Menurunkan berat badan
- b) Peningkatan detak jantung
- c) Meningkatkan mood

Banyak diantara kaum manula sering melaksanakan low impact atau sering disebut dengan senam ringan diantaranya low impact terdapat senam poco-poco. Harapan masyarakat luas melalui senam poco-poco dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi kepikunan terlalu dini apabila diterapkan dimasyarakat umum.

## **III. Latihan Senam Aerobik *Low Impact* Senam Poco-poco**

## **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

Senam aerobik *low impact* merupakan salah satu bentuk latihan dalam senam aerobik. Pelaksanaan senam aerobik *low impact* adalah kedua kaki atau salah satu kaki selalu kontak dengan lantai, sehingga gerakan-gerakan *jogging* diganti dengan gerakan jalan cepat. Selanjutnya Cooper (1988:46) mengatakan bahwa senam aerobik *low impact* adalah suatu bentuk senam yang pertama kali diperkenalkan untuk para pemula. Irama dalam senam ini agak lambat dan bertahap dari ketukan yang lambat sampai ketukan yang agak cepat. Gerakannya menggunakan langkah yang pendek, seperti gerakan kaki menggeser ke samping, melangkah ke depan, menyilang dan jalan di tempat. Latihan ini sangat cocok untuk peningkatan daya tahan karena intensitasnya rendah sampai sedang sehingga dapat dilakukan dalam durasi panjang.

Senam aerobik *low impact* menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:15) sangat baik untuk pemula dan bagi yang berat badannya berlebih. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:15) pelaksanaan senam aerobik *low impact* dapat dilakukan setelah pemanasan 5-10 menit dengan tempo antara 100-120 ketukan per menit. Kemudian dilanjutkan dengan latihan inti selama 20-30 menit dengan tempo 115-135 ketukan per menit. Aerobik benturan ringan ini digunakan untuk gerakan-gerakan dimana kaki selalu ada dilantai setiap saat. Aerobik benturan ringan ini tentu saja berguna untuk mengurangi cedera yang akan timbul pada tubuh bagian bawah, aerobik benturan ringan ini juga cocok untuk orang yang mempunyai gangguan kesehatan seperti: pernah mengalami cedera tungkai, betis. Selain itu juga cocok bagi kelebihan berat badan, wanita hamil, para pemula.

Faktor kerugiannya tentu saja juga ada untuk mencapai tingkat intensitasnya diperlukan kerja keras karena oksigen yang dikeluarkan juga rendah tingkatnya dan sudah pasti pembakaran lemak juga rendah. Senam aerobik *low impact* adalah serangkaian gerak yang tersusun dan dalam melaksanakan gerakannya salah satu kaki selalu berada dan menapak dilantai setiap waktu. Sebuah lagu dan jenis lagu memiliki



## **Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

karakteristik yang berbeda. Salah satunya adalah ketukan per menit dari sebuah lagu. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan tanda. Aktivitas fisik yang kurang menjadi resiko penyakit kardiovaskular. Senam aerobik *low impact* sangat berpengaruh terhadap sistem kardiovaskuler. Menurut Dede Kusmana (2000:9) menyatakan: “Lama latihan antara 20-30 menit cukup memberikan kenaikan kemampuan sebanyak 35%, bila dilakukan 3 kali perminggu dalam jangka waktu 1,5 bulan”.

Pengaruh senam aerobik *low impact* juga memberikan efek langsung pada perbaikan fungsi dan efisiensi kardiovaskular terutama bagi mereka yang jarang melakukan olahraga. Dengan diberikan senam aerobik *low impact* maka orang yang jarang melakukan olahraga dapat beradaptasi karena beban yang diberikan pada senam aerobik ini memiliki ketukan per menit antara 138 sampai dengan 144, dengan kata lain gerakannya lebih lambat dari *high impact*.

Senam Aerobik menurut Marta Dinata (2005:5) adalah “Serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu”. Dalam senam aerobik merupakan koordinasi antara musik dengan gerakan, maka musik yang dipilih harus memiliki ciri-ciri yaitu *Beat per Minute* (BPM), istilah dalam bahasa Indonesia *beat per minute* adalah ketukan per menit bagi sebuah lagu. Senam aerobik apabila dilakukan dengan frekuensi yang tepat akan berpengaruh pada perubahan kondisi fisik, khususnya pada kardiovaskuler respirasi, perubahan kardiovaskuler respirasi bertujuan meningkatkan kemampuan O<sub>2</sub> (R. Soekarman, 1987:85). Senam aerobik harus dilakukan dengan baik dan teratur sesuai ketentuan yang telah ditentukan agar dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada umumnya. Senam aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan-latihan aerobik seperti *jogging*, *running*, *walking*, dan *jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan

# Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo

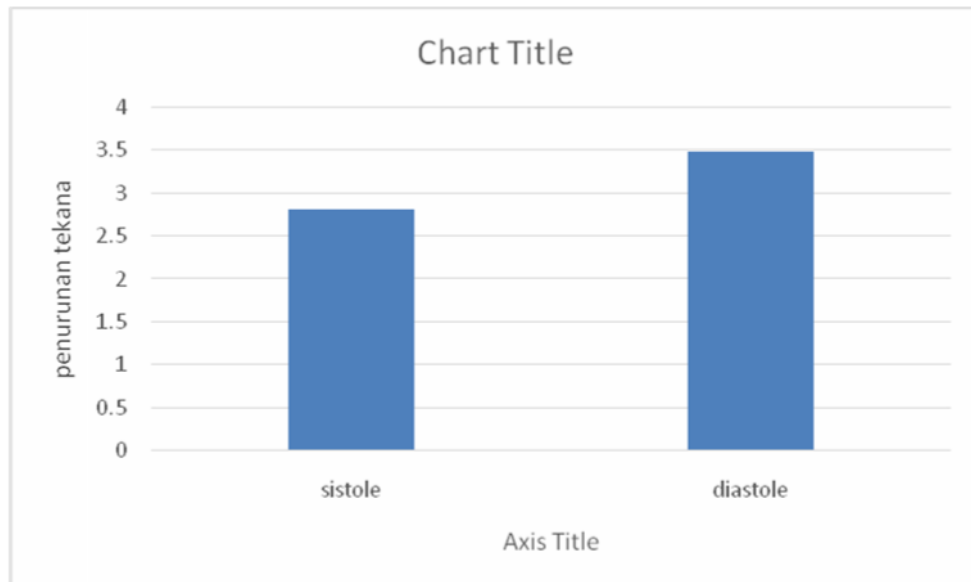
Oleh: Yudi Karisma Sari

gerakan-gerakan lengan, pinggang, tungkai yang bisa dilakukan sendiri-sendiri atau kelompok.

## D.Hasil Penelitian

### 1. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat peningkatan untuk kemampuan penurunan tekanan darah melalui senam poco-poco versi kesehatan yang dilakukan oleh lansia sangatlah terjadi penurunan yang sangat signifikan artinya terjadi peningkatan hasil yang sangat bagus.



Gambar: Grafik total penurunan tekanan darah systole dan diastole

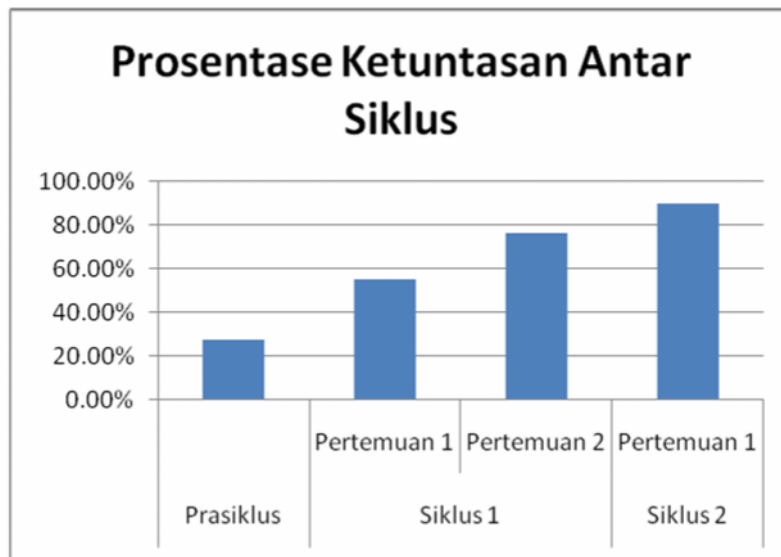
Peningkatan yang signifikan dapat dilihat di siklus Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil selama proses pelatihan antar siklus diantaranya

1. siklus 1 pertemuan pertama, tercatat systole penurunan 1.52% dan diastole terjadi penurunan 2.25%.

# Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo

Oleh: Yudi Karisma Sari

2. siklus 1 pertemuan kedua tercatat systole penurunan 0.44% dan diastole penurunan 0.53%
3. siklus 2 pertemuan pertama tercatat systole penurunan 0.27% dan diastole penuruna 0.7%.
4. siklus2 pertemuan kedua tercatat systole penurunan 0.6% dan diastole penurunan 0.7%.



Gambar . Perbandingan prosentase ketuntasan antar siklus

## E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan hasil belajar senam poco-poco meningkat  
Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil selama proses pelatihan antar siklus diantaranya:

**Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara  
Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

- dari siklus 1 pertemuan pertama, tercatat systole penurunan 1.52 dan diastole terjadi penurunan 2.25%.
- siklus 1 pertemuan kedua tercatat systole 0.44% dan diastole 0.53
- siklus 2 pertemuan pertama tercatat systole 0.27% dan diastole 0.7%.
- siklus 2 pertemuan kedua tercatat systole 0.6% dan diastole 0.7%. Maka proses tindakan dan penelitian dihentikan dan dapat dikatakan berhasil dalam penurunan tekanan darah melalui senam poco-poco kesehatan.

**2. Meningkatkan keaktifan peserta senam aerobik poco-poco kesehatan.**

Dalam proses pelatihan keaktifan peserta senam merupakan hal yang penting bagi peserta senam untuk mencapai indikator pencapaian. Peserta senam diajak untuk aktif dan ditantang untuk melakukan proses senam poco-poco kesehatan untuk menurunkan tekanan darah karena mayoritas peserta memiliki penyakit tekanan darah tinggi.

**3. Meningkatkan keterampilan instruktur dalam memilih bentuk dan model pelatihan**

Dengan adanya penelitian ini dapat membuat instruktur menjadi semakin ahli dalam mengatur dan memilih bentuk serta model pelatihan. Penerapan yang diterapkan menjadi lebih baik dibanding dengan pembelajaran yang sebelumnya dilakukan. Sedikit demi sedikit kekurangan dalam pembelajaran senantiasa dievaluasi dan dianalisis untuk mencari solusi dan meminimalisir kekurangan dalam latihan tersebut.

**Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco- Poco Nusantara  
Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh: Yudi Karisma Sari**

**DAFTAR PUSTAKA**

Cooper, Kenneth H. 1988. *The New Aerobic for Woman*. Tronton, New York: Bantan Books.

\_\_\_\_\_. 2004. *Sehat Tanpa Obat. 4 Langkah Revolusi Antioksidan*. Alih bahasa. Marlia Singgih Wibowo: Bandung: Kairo.

Dede Kusmana. 2000. *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta: FKUI.

Marta Dinata. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

Sadoso sumosardjuno. 1994. *Pengetahuan Praktis kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Soekarman. 1987. *Dasar-Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti idayu press

Wara Kushartanti. 2002. *Olahraga Terapi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wildman, Robert E. C and Miller, Barry S., 2004. *Sport and Fitness Nutrition*. United States of America: Thomson Learning, Inc.